AnaMaria

Receitas

TESTADAS E APROVADAS



DOIS EM UM

PÃO DE LINGÜIÇA OU DE GOIABADA



Olha que POLENTA!

COM CARNE E QUEIJO, É UM PRATO ÚNICO E SABOROSO

PRÁTICO E CHIQUE

PÊRA AO VINHO

Uma delícia!



CARDÁPIO BALANCEADO

Controle as calorias

22 de julho de 2005/ Ed. 216

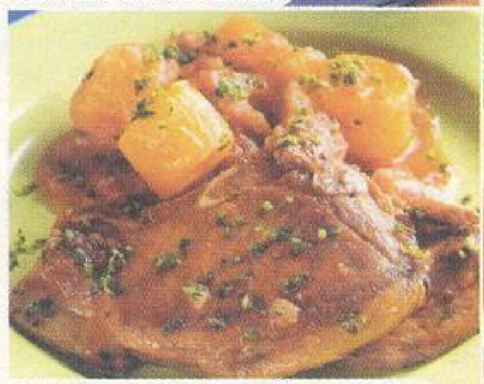
Abril

- GOSTINHO DO NORDESTE: FEIJÃO CEARENSE
- DOCE DE MICROONDAS: AMBROSIA

Sumário

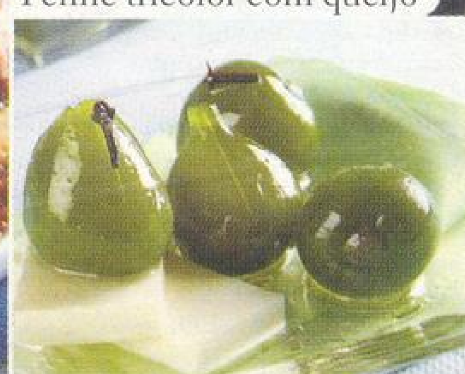

Torta de macarrão


Pêra ao vinho


Bisteca com mandioquinha


Penne tricolor com queijo


Polenta em camadas


Compota de figo

SEGURANÇA NA COZINHA COM AnaMaria — Regras de ouro para evitar acidentes

Contra queimaduras

■ Sempre existe risco de o óleo respingar no seu corpo. Se puder, ao fazer frituras use um jaleco ou uma blusa de mangas longas.

■ Use os bicos de trás para fazer frituras. E tome muito cuidado ao colocar alimentos em óleo fervente. Nunca os jogue. Procure mergulhá-los delicadamente com a ajuda de uma escumadeira ou de um garfo de cabo longo.

■ Procure usar a tela protetora para frituras. Deve ser utilizada para tampar panelas quando for fazer as chamadas frituras por imersão, como batata frita e salgadinhos.

Segunda-feira

Prato principal: feijão cearense
Acompanhamento: arroz branco
Bebida: suco de abacaxi
Salada: alface
Sobremesa: salada de frutas com creme de leite

Feijão cearense

R 12 porções 1 hora

1 kg de feijão carioquinha
1 kg de carne bovina cortada em cubos
200 g de bacon picado
4 cebolas cortadas em cubos
1 kg de tomate sem pele e sem sementes picado
1 kg de lingüiça calabresa cortada em pedaços
Cheiro-verde picado a gosto
1 folha de louro
Sal, pimenta vermelha ou do reino e orégano a gosto

Cozinhe o feijão sem tempero. Reserve. Na panela de pressão, cozinhe a carne em água e sal por 15 minutos. Separadamente, faça um refogado com o bacon, a cebola, o tomate, a lingüiça, o cheiro-verde e outros temperos. Numa panela grande, coloque o feijão, a carne e o refogado. Leve ao fogo e deixe ferver até engrossar o caldo.

Dica de AnaMaria
Substitua o feijão carioquinha por outros tipos.

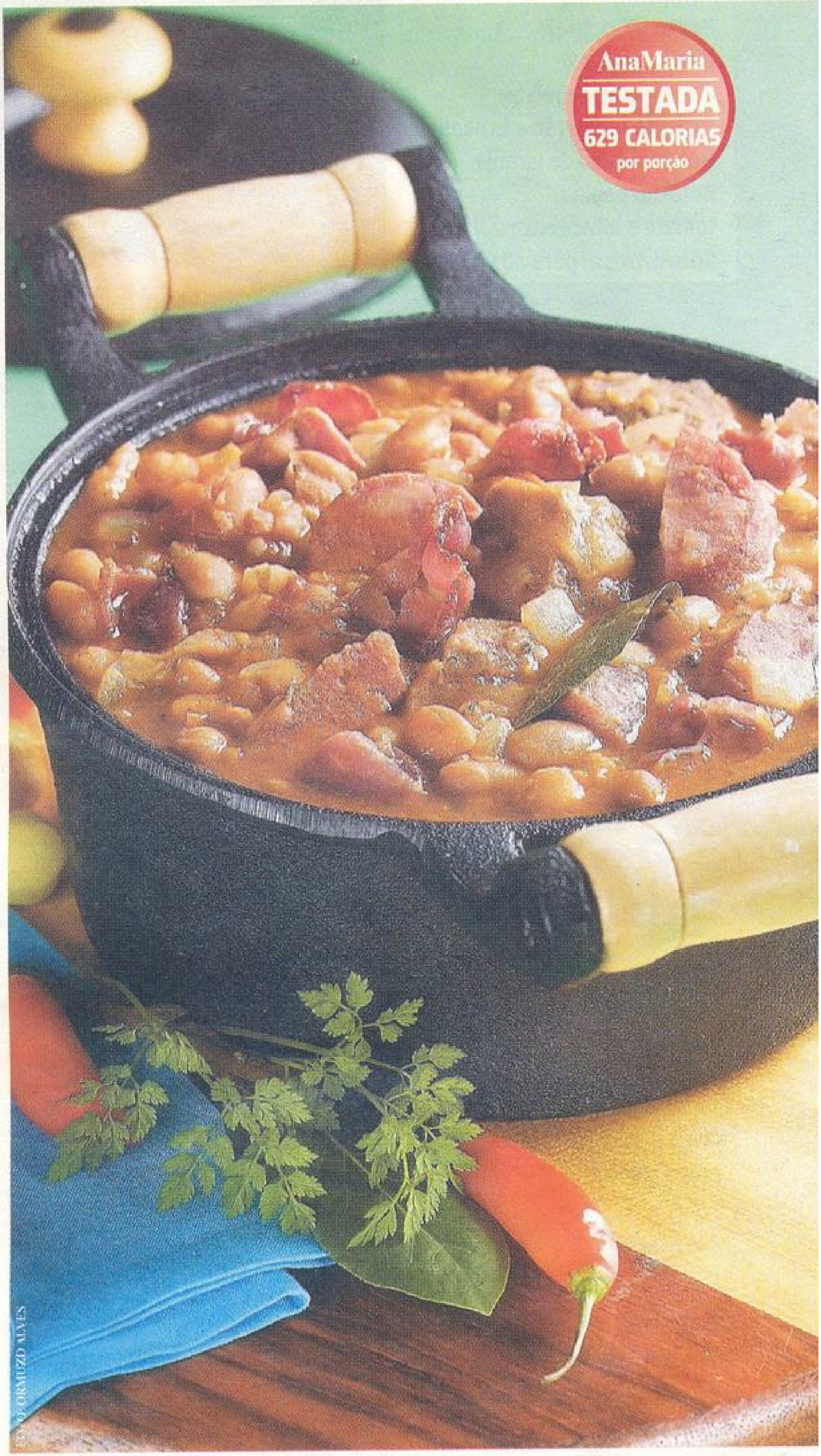


FOTO: ORMUZD ALVES

Terça-feira

Prato principal:
bife de alcatra
Acompanhamento:
torta de macarrão e brócolis
Bebida: suco de laranja
Salada: pepino,
tomate e alface roxa
Sobremesa: pêra ao vinho



Torta de macarrão e brócolis

R 10 porções 🕓 **1 hora**

1 xícara (chá) de macarrão tipo argolinha
1 ovo
Sal a gosto
2 claras
1 xícara (chá) de queijo cottage
1 copo de requeijão
1 maço de brócolis sem talo
Pimenta-do-reino a gosto
3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
Manteiga ou óleo para untar a forma

Acessório

Forma de aro removível de 22 cm de diâmetro

Cozinhe o macarrão até ficar al dente e escorra. Bata o ovo ligeiramente e misture com sal. Coloque na forma untada com manteiga ou óleo. Leve ao forno preaquecido a 180° durante dez minutos. Bata as claras em neve, junte o cottage, o requeijão e tempere com sal e pimenta. Distribua a mistura sobre a massa de macarrão, coloque os buquês de brócolis, polvilhe o queijo parmesão e leve novamente ao forno preaquecido a 180° durante 20 minutos.

Dica de AnaMaria
Substitua o cottage por ricota esfarelada.

Pêra ao vinho

R 4 porções 🕓 20 minutos

- **4** peras médias maduras, firmes e com o cabinho
- **2** colheres (sopa) de suco de limão
- **2** colheres (sopa) de mel
- **2** colheres (chá) de gengibre em pó
- **1** folha de louro
- **4** grãos de pimenta-do-reino preta
- **1/3** de xícara (chá) de vinho branco seco
- **1/4** de xícara (chá) de suco de maracujá
- **1 1/2** colher (chá) de maisena
- **2** colheres (sopa) de água

Descasque as peras sem retirar o cabo. Pincele-as com o suco de limão para não escurecerem. Num refratário, junte o mel, o gengibre, o louro, a pimenta-do-reino, o vinho e o suco de maracujá e misture. Acrescente as peras e leve ao microondas em potência alta por seis minutos, regando com o molho na metade do tempo ou até as peras ficarem macias. Retire-as e reserve-as em outro recipiente. Dissolva a maisena na água e junte ao molho de maracujá. Misture e leve ao microondas por mais dois minutos em potência alta ou até engrossar ligeiramente. Distribua as peras em pratos individuais e regue com o molho. Sirva quente ou morno.



Quarta-feira

Prato principal: bisteca com mandioquinha
Bebida: suco de melão
Salada: rúcula com tomate seco
Sobremesa: ambrosia de microondas



FOTO: ORMUZD ALVES

Bisteca com mandioquinha

R 3 porções 1h30

1 envelope de caldo de carne
5 colheres (sopa) de suco de limão
3 bistecas de porco
2 colheres (sopa) de óleo
2 colheres (sopa) de azeite
1 cebola média picada
3 tomates sem sementes picados
300 g de mandioquinha
1 xícara (chá) de água fervente
2 colheres (sopa) de salsa picada

Misture o caldo de carne no suco de limão e tempere as bistecas de porco. Deixe marinar por uma hora. Aqueça o óleo em uma frigideira e frite as bistecas, dourando dos dois lados. Coloque sobre papel absorvente para tirar o excesso de gordura. Em uma panela, aqueça o azeite, doure a cebola com tomate, junte as bistecas fritas, a mandioquinha cortada em fatias grossas e a água fervente. Tampe a panela e cozinhe em fogo brando até que a mandioquinha esteja macia. Retire do fogo e salpique a salsa.

Dica de AnaMaria
Você pode substituir as bistecas de porco por carne bovina.

Ambrosia de microondas

R **8 porções** 🕓 **20 minutos**

2 xícaras (chá) de leite
2 xícaras (chá) de suco de limão
2 xícaras (chá) de açúcar
8 ovos
1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado

Num refratário médio, misture o leite com o suco de limão e o açúcar e leve ao microondas em potência alta por três minutos. Bata os ovos ligeiramente. Junte ao leite e leve ao forno por mais cinco minutos. Retire do microondas e, com um garfo, desmanche os ovos cozidos. Leve de volta ao microondas e cozinhe por mais cinco minutos, em potência alta, mexendo com um garfo na metade do tempo. Acrescente o queijo parmesão e misture. Deixe esfriar e sirva em taças. Se quiser, decore com uma rodela de limão e um raminho de hortelã.

Dica de AnaMaria
Você pode guardar este doce num vidro com tampa na geladeira por quatro dias.



Pronto em 30 minutos



Salmão com molho de pepino

4 porções **15 minutos**

1 pepino médio sem casca e sem sementes cortado em cubos
1 colher (chá) de sal
1 filé de salmão cortado em 4 pedaços
1 colher (sopa) de endro (dill) fresco picado

Molho

1/2 xícara (chá) de leite em pó desnatado
1/3 de xícara (chá) de água
1 colher (sopa) de manteiga
1 colher (sopa) de suco de limão
1/2 colher (chá) de sal

Acessórios

Forma refratária
Tigela refratária
Filme plástico
Papel-toalha

Polvilhe o pepino com metade do sal e deixe sobre uma peneira. Na forma refratária, tempere o salmão com o sal restante e o endro. Feche com filme plástico, deixando uma abertura, e leve ao microondas em potência alta por 13 minutos ou até que, ao espetar o peixe com um garfo, ele se parta em lascas. Desligue e deixe descansar no forno por dez minutos. Lave os cubos de pepino em água corrente, escorra bem, seque com papel-toalha e reserve. Misture o leite com a água e reserve. Numa tigela média, leve o pepino e a manteiga, sem tampar, ao microondas em potência alta por um minuto. Acrescente o leite, o limão, o sal e, sem tampar, deixe no microondas por um minuto. Cubra o salmão com o molho e sirva em seguida.

Penne tricolor aos quatro queijos

R **4 porções** 🕒 **30 minutos**

250 g de macarrão tipo penne tricolor
3 colheres (sopa) de manteiga
1/4 de xícara (chá) de queijo gorgonzola esfarelado
1/4 de xícara (chá) de queijo fundido picado
1/4 de xícara (chá) de queijo tipo suíço picado
3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
1 1/2 colher (chá) de sal

Numa panela grande, tampada, ferva em fogo alto 2,5 litros de água e meia colher (sopa) de sal. Junte o macarrão e cozinhe com a panela destampada até ficar al dente (cerca de cinco minutos). Escorra e reserve meia xícara da água do cozimento. Numa tigela pequena, misture a manteiga e os quatro tipos de queijo. Reserve. Junte a água do cozimento ao molho de queijos. Misture bem e acrescente o macarrão e o sal. Mexa, transfira para uma travessa e sirva a seguir.





Quinta-feira

Lanche: pão recheado com lingüiça
Bebida: limonada
Sobremesa: pastelzinho de maçã e nozes

Pão recheado com lingüiça

R **12 porções** 🕓 **1h05**

1/2 xícara (chá) de margarina
2 ovos
1/2 xícara (chá) de leite
1 colher (sopa) de fermento em pó
1/2 colher (sopa) de sal
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 gema para pincelar

Recheio

1 colher (sopa) de azeite
150 g de mussarela em fatias
1 cebola média picada
1 tomate sem sementes picado
300 g de lingüiça calabresa
1/4 de xícara (chá) de azeitona verde picada
2 colheres (sopa) de salsa picada

Misture a margarina, os ovos, o leite, o fermento e o sal. Acrescente a farinha de trigo aos poucos até que a massa não grude nas mãos. Cubra e deixe descansar por dez minutos.

Recheio

Aqueça o azeite, refogue a cebola, o tomate, e a calabresa cortada em cubos. Junte as azeitonas e a salsa picada. Retire do fogo e deixe esfriar. Abra a massa, formando um retângulo. Distribua as fatias de mussarela no centro e, por cima, o refogado de lingüiça. Corte as laterais da massa em tiras. Cruze as tiras de massa sobre o recheio. Pincele a gema e leve ao forno a 180° durante 30 minutos ou até dourar.

Dica de AnaMaria
Faça pão doce substituindo a lingüiça por goiabada em cubos.

Pastelzinho de maçã e nozes

R **50 unidades** ⏱ **1h20**

6 xícaras (chá) de farinha de trigo
2 colheres (chá) de sal
200 g de queijo catupiry
1 1/2 xícara (chá) de manteiga sem sal
4 gemas
4 ovos

Recheio

10 maçãs
4 xícaras (chá) de água
3 colheres (sopa) de açúcar
2 colheres (sopa) de manteiga
3 paus de canela
1/4 de xícara (chá) de nozes picadas

Acessório

Cortador de biscoito com 10 cm de diâmetro

Para pincelar

1 gema ligeiramente batida

Para polvilhar

2 xícaras (chá) de açúcar

Massa

Numa tigela, peneire a farinha e o sal. Junte o queijo, a manteiga, a gema e o ovo. Misture e deixe descansar por dez minutos.

Recheio

Tire a casca e as sementes das maçãs e corte-as em cubinhos. Leve-a ao fogo com a água, o açúcar, a manteiga e a canela. Cozinhe com a panela tampada por 15 minutos. Apague o fogo e deixe esfriar para acrescentar as nozes.

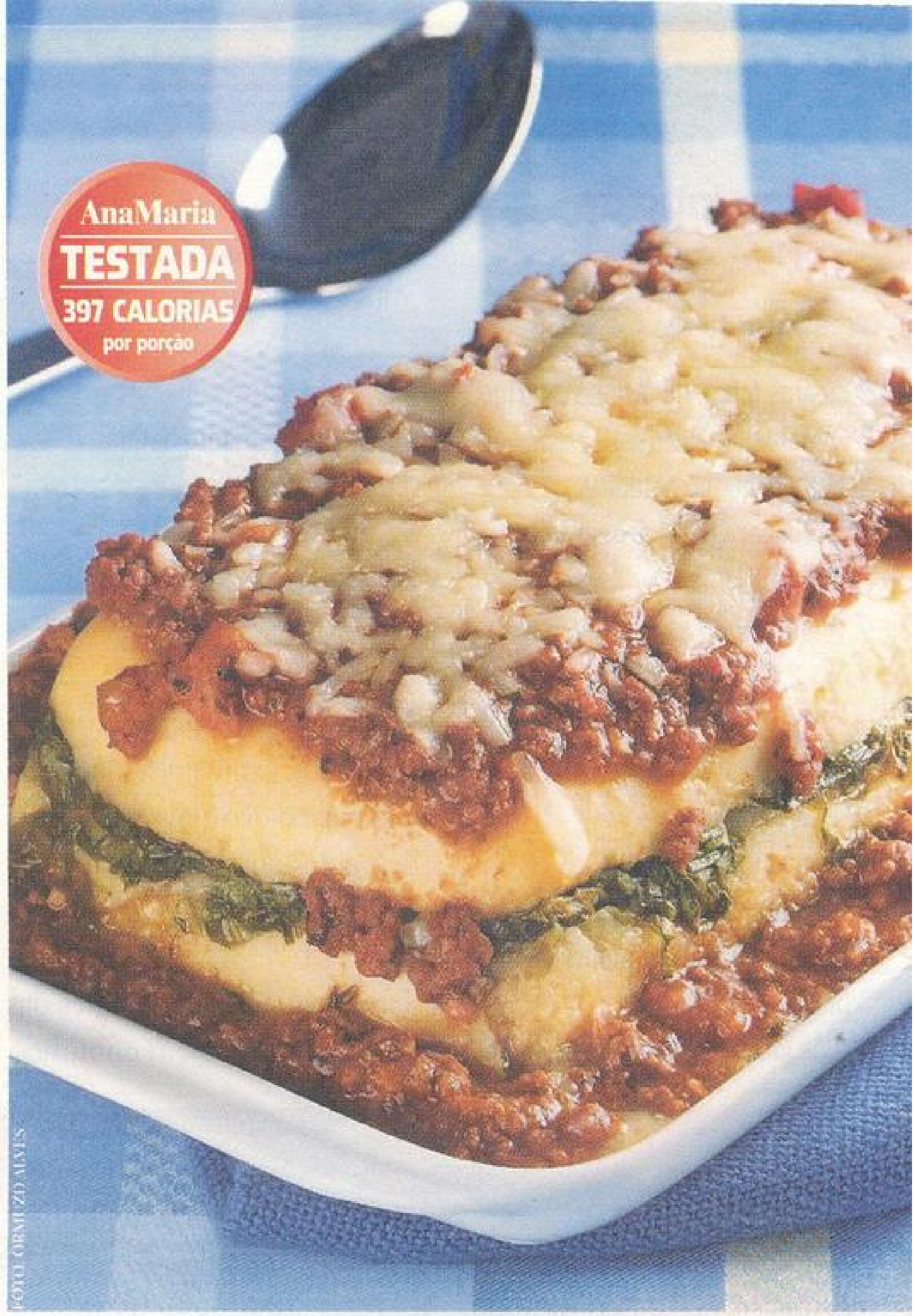
Montagem

Abra a massa com ajuda de um rolo e corte-a com o cortador. Ponha duas colheres (sopa) de recheio em cada círculo. Aqueça o forno em temperatura alta. Dobre a massa sobre o recheio e pressione a borda para fechar o pastel. Pincele com a gema e polvilhe com açúcar. Ponha na assadeira e leve ao forno por 25 minutos ou até dourar.



Sexta-feira

Prato principal: polenta em camadas
Bebida: suco de laranja com cenoura
Salada: alface americana e croûtons
Sobremesa: bolo de liquidificador



Polenta em camadas

R 8 porções 45 minutos

1 xícara (chá) de fubá
1 litro de caldo de legumes
1 colher (sopa) de manteiga

Molho

4 colheres (sopa) de óleo
1 cebola picada
2 lingüiças calabresas picadas
250 g de carne moída
1 1/2 xícara (chá) de molho de tomate
1/2 xícara (chá) de água
1 colher (chá) de sementes de erva-doce
1/4 de xícara (chá) de salsa picada
Orégano e sal a gosto

Recheio

2 colheres (sopa) de óleo
6 dentes de alho picados
1 maço de escarola lavada e picada
1 xícara (chá) de mussarela ralada

Massa

Dissolva o fubá em meio litro do caldo de legumes frio. Ferva o restante do caldo com a manteiga. Misture o fubá dissolvido, mexa bem e deixe cozinhar no fogo brando.

Molho

Aqueça o óleo, refogue a cebola, a lingüiça e a carne moída. Acrescente o molho de tomate, a água, a erva-doce, a salsa, o orégano e o sal. Deixe se reduzir e reserve.

Recheio

Aqueça o óleo, doure o alho e refogue a escarola. Em um refratário, coloque uma camada de polenta, uma de molho, uma camada de mussarela e uma de escarola. Salpique o queijo ralado e leve ao forno para gratinar por 15 minutos.

Dica de AnaMaria
Para variar a receita, você pode substituir a escarola por espinafre.

Bolo de liquidificador

R 12 fatias 🕓 50 minutos

1 colher (chá) de fermento em pó
1 colher (sopa) de suco de limão
3 ovos
1 xícara (chá) de açúcar
1 xícara (chá) de chocolate em pó
1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
1/2 xícara (chá) de leite

Creme de chocolate

4 gemas
200 g de chocolate meio amargo
1/2 xícara (chá) de água
1 xícara (chá) de açúcar
1 colher (sopa) de manteiga

Aqueça o forno em temperatura alta. Unte com manteiga duas formas de 21 cm de diâmetro. No liquidificador, bata todos os ingredientes até obter uma mistura lisa. Divida-a entre as formas. Leve ao forno por 30 minutos. Retire do forno, deixe amornar e desenforme.

Creme de chocolate

Bata as gemas e o chocolate picado no liquidificador. Leve a água e o açúcar ao fogo médio, mexendo até dissolvê-lo. Pare de mexer, deixe atingir o ponto de fio (coloque um pouco de calda, não muito quente, entre os dedos e afaste-os; deve se formar um fio resistente). Ligue o liquidificador e despeje a calda, caindo em fio. Junte a manteiga e bata até obter um creme liso.

Montagem

Espalhe 1/3 do creme de chocolate sobre um dos bolos e por cima ponha o outro bolo. Cubra com o restante do creme. Sirva.



Prato principal: vaca atolada
Acompanhamentos: galete de batata, arroz
Bebida: suco de acerola
Salada: folhas verdes e molho de mostarda
Sobremesa: compota de figo



FOTO: ORMUZD ALVES

Galete de batata

R 6 porções **35 minutos**

10 batatas médias
Sal a gosto
3 tomates maduros
Pimenta-do-reino e ramos de alecrim a gosto
8 colheres (sopa) de azeite
150 g de mussarela cortada em 6 quadrados

Acessório
Ralador

Descasque as batatas e seque bem. Rale no lado grosso do ralador. Polvilhe sal e deixe descansar durante dez minutos sobre uma peneira forrada com papel absorvente. Corte os tomates em rodelas, tempere com sal, pimenta e alecrim. Reserve. Em uma frigideira antiaderente, aqueça o azeite e coloque seis colheres (sopa) de batata ralada. Com a ajuda de uma colher, deixe a batata com forma arredondada, como uma galete. Deixe dourar dos dois lados. Coloque as galetes sobre papel absorvente para retirar o excesso de gordura. Numa assadeira, distribua as galetes de batata e, sobre cada uma, coloque uma rodela de tomate e um quadrado de mussarela. Leve ao forno preaquecido a 220° durante dez minutos. Decore com ramos de alecrim e sirva.

Dica de AnaMaria
Queijo polenguinho fica ótimo no lugar da mussarela.

Vaca atolada

R **6 porções** 🕓 **2 horas**

1 kg de costela de vaca cortada em pedaços pequenos
2 cebolas médias picadas
4 dentes de alho amassados
Sal e pimenta-do-reino a gosto
2 colheres (sopa) de óleo
5 tomates sem sementes picados
1 colher (sopa) de vinagre
1 maço de salsa picado
3 cebolinhas verdes picadas
1 kg de mandioca descascada e cortada em pedaços

Tempere a costela de vaca em pedaços com a cebola, o alho amassado, sal e pimenta-do-reino. Frite-a no óleo por alguns minutos até dourar. Junte o tomate sem sementes picado, o vinagre, a salsa, a cebolinha verde e água até cobrir a costela. Cozinhe até a carne ficar macia. Acrescente a mandioca descascada em pedaços e água suficiente para cozinhá-la até amaciar. Deverá ficar um creme grosso com a costela "atolada" nele.

Dica de AnaMaria

Para acompanhar, sirva com arroz ou farofa d'àgua





FOTO: ORMUZD ALVES

Compota de figo

R 15 porções 1h20

1 kg de figo
1 colher (sopa) de bicarbonato de sódio

Calda

5 xícaras (chá) de açúcar
4 xícaras (chá) de água
5 cravos-da-índia

Lave os figos. Coloque-os em uma panela cobertos com água misturada com o bicarbonato de sódio. Deixe ferver durante 15 minutos. Desligue o fogo, tampe a panela e deixe esfriar. Depois que os figos estiverem frios, coloque em um saco plástico e leve ao congelador. Após congelar, retire e lave em água corrente, esfregando bem para tirar a pele. Faça um corte pequeno em cruz em cada um deles para que a calda possa penetrar nos figos. Leve os figos novamente ao fogo cobertos com água e deixe ferver por 25 minutos.

Calda

Misture o açúcar, a água e os cravos e leve ao fogo, sem mexer, por dez minutos ou até que a calda engrosse um pouco. Retire os figos da água fervente e coloque-os na calda de açúcar. Deixe ferver por mais 30 minutos. Desligue o fogo e deixe tampado até que esteja frio. Sirva com queijo branco.

■ **Coordenação de conteúdo:** equipe de Cláudia Cozinha (Gisela Tognella, Lisiane Miura e Thiago Minami) ■ **Colaboração:** Nancy Weber e Ricardo Bucci ■ **Diagramação:** Anderson Almeida ■ **Fotos:** Eduardo Delfim (salada de escarola); Marcus Capellano (ambrosia de microondas); Antônio Rodrigues (bolo de liquificador); Mauro Holanda (pêra ao vinho); Claudio Pinheiro (penne aos quatro queijos) ■ **Produção de culinária:** Irene Lopes ■ **Produtora Visual:** Sônia Lopes ■ **Culinarista:** Miriam Novaes ■ **Objetos e tecidos:** Etna 0800 7028012; Roupa de Mesa (11) 3811 9715; Camicado Plaza Sul (11) 6222 2918; Tok&Stok (11) 3813 2800